

วิปัสสนาเริ่มจากทัศนคติว่าความเป็นตัวเราไม่มี โดยการฝึกก็คือการพิสูจน์ทัศนคติที่ว่า ด้วยการสังเกตความจริงที่ปรากฏ

ตัวสภาวะธรรมมีอยู่ และมีอยู่ในทุกคน ก็คืออยู่ที่กาย ที่ใจนี้แหละ เพียงแต่เวลาจะนำมาอธิบายว่า สิ่งที่ตั้งอยู่ที่กาย ที่ใจ มันคืออะไรกันแน่ ก็กลายเป็นเรื่องราวใหญ่โต เข้าใจบ้างไม่เข้าใจบ้าง

จริงๆ ธรรมะเป็นเรื่องที่ตรง อวิชชาต่างหากที่ทำให้ไม่ตรง ความไม่รู้นี่แหละ ที่ไม่รู้ว่าการใจไม่ใช่เรา** แต่กายใจเป็น ปฏิกริยาทางเคมี ของรูปที่กระทบกัน และนามก็เกิดขึ้นเป็นขณะๆ ซึ่งเป็นช่วงสั้นมาก สั้นแต่ต่อเนื่อง แล้วเราก็ก็นึกเอาสิ่งที่ ต่อเนื่องนี้ ว่าเป็นเรา ตั้งแต่เกิดจนตาย

ชีวิตมีอยู่ขณะเดียวๆ สั้นๆ การที่เราจะมาเรียนรู้คือมาเรียนรู้ธรรมชาติ ธรรมชาติที่เราเคยยึดถือว่ามันเป็นเรา มาเห็นความจริงของมัน โดยผ่านการพิสูจน์ ก็คือการปฏิบัติ คือการพิสูจน์ทฤษฎีที่พระพุทธเจ้าท่านค้นพบ ว่ากายใจนี่คืออะไรกันแน่ ที่เรียกว่า ชั้น 5 คือรูป 1 นาม 4 มันทำงานของมันเอง มันปรวนแปรเปลี่ยนแปลงของมัน เพราะฉะนั้น ธรรมะตัวจริงๆ ที่จะเข้าถึงได้โดยผ่านการปฏิบัติ คือการรู้ตามที่มันเป็น ไม่ได้รู้ตามที่ใจอยากหรือรู้ตามที่คิดว่าควรจะเป็น **

ค้นหาและทิวฏฐิ เป็นลูกน้องของอวิชชา หรือความไม่รู้ เราเกิดมาพร้อมกับความไม่รู้ ทำอย่างไรจึงจะรู้ได้ ก็ต้องสังเกต เพราะฉะนั้นการปฏิบัติของเราทั้งหมด ก็คือการสังเกต

การสังเกตเป็นปฏิกริยาที่สั้นที่สุด คือการดูโดยไม่เข้าไปยุ่งวุ่นวาย ให้จิตได้เรียนรู้และจดจำสภาวะได้ จากนั้นจิตจะค่อยๆ คลายออกเอง

เหมือนการฝึกโยคะ แต่โยคะจะง่ายกว่า เพราะโยคะไม่ต้องทำลายทิวฏฐิเดิม คือ ยังคงยึดถือว่ามีเรา ที่เที่ยงแท้ถาวร แล้ว ชัดเกลามันด้วย ยมะ นิยามะ อาสนะ ปราณายามะ ปรัชยาหาระ สมาธิ ชัดเกล้าให้ดียิ่งขึ้น ซึ่งเราสัมผัสได้ขณะที่ทำอาสนะ เรา ไม่ได้วุ่นวายกับความคิด แต่อยู่กับความรู้สึกตัวที่ปรากฏ

แต่มันคือความรู้สึกที่เป็นเราอยู่ แล้วรู้สึกสงบขึ้น รู้สึกดีกับการหยุดคิดสักครู่ ทำให้เรารู้ว่าสามารถผ่อนคลายได้โดยไม่ต้องอาศัยการนอนหลับ เพราะผู้ที่ไม่รู้ อาจต้องอาศัยการนอนหลับเพื่อการพักผ่อน เมื่อนอนไม่หลับก็เดือดร้อน แต่ผู้ที่เคยฝึกโยคะ รู้ว่าจะหยุดความคิดและผ่อนคลายตัวเองอย่างไร

ทิวฏฐิที่แตกต่างของพุทธศาสนากับโยคะคือ โยคะยังคงยึดถือว่ามีเราที่เที่ยงแท้ ซึ่งเรียกว่า อาตมัน และชัดเกล้าไปเรื่อยๆ โยคะจึงเป็นเรื่องที่เข้าใจง่ายกว่า

แต่พุทธศาสนาเข้าใจยากเพราะไปพ้นจากการยึดถือ ยากตรงที่เราทำใจยอมรับไม่ได้ว่าเราไม่มี เพราะถ้าเราไม่มี ทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับเรา เช่น โลก ลูก สามี ภรรยา การงาน จะไม่มีทั้งหมด คือไม่มีโดยสภาวะ แต่มีโดยบัญญัติ หรือสมมติเท่านั้น เมื่อไม่มีการยึดถือว่าเป็นเรา จึงไม่มีที่ตั้งของความทุกข์ เมื่อทุกข์ไม่มีที่ตั้งแล้ว ร่างกายและจิตใจ ก็ทำงานของมันไปตามสมมติหรือ บัญญัติ

เมื่อไม่มีใครไปยึดถือ คนเกิด แก่ เจ็บ ตาย จึงไม่มี มีเพียงอาการที่ปรวนแปร เปลี่ยนแปลงเท่านั้น นี่คือโลกทัศน์ที่เราต้อง ทำความเข้าใจเป็นพื้นฐาน ก่อนปฏิบัติใดๆ ทั้งสิ้น เราไม่สามารถปฏิบัติบนทิวฏฐิเดิมได้ เราต้องล้างทิวฏฐิที่เชื่อว่ามีเราอยู่จริงๆ เรา ต้องยอมรับและพิสูจน์ทิวฏฐินี้โดยการสังเกต อย่างไม่มีอคติ (Bias) ไม่มีการแอบแฝงภายใน (Hidden Agenda) จิตจะยอมรับก็ ต่อเมื่อเห็นบ่อยๆ เนืองๆ นี่คือการพรวม หรือสาระหลักๆ ที่พูดมาทั้งหมด ส่วนการจะเข้าถึงวิธีปฏิบัติ เป็นเรื่องเฉพาะตัวที่ต้อง พุดคุยในรายละเอียด





ชีวิตในโลกก็ทำให้เราคุ่นเคืองกับบัญญัติ เราฝึกมองให้ทะลุสมมุติบัญญัติไปถึงแก่น ด้วยการปฏิบัติ ไม่ใช่การคิดเอา

ถาม : ทำอย่างไรจะเข้าใจเรื่องการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ของเรื่องราวต่างๆ ได้

พี่ยี่ ตอบ : ธรรมดาแท้ๆ ไม่ได้ยาก แต่ที่ยากเพราะความซับซ้อนในความคิดของเรา ลองสังเกตจากวันแรกที่เราลืมตาดูโลก โลกยังเป็นของใหม่สำหรับเรา เราเปิดเปลือกตามาเห็นแต่สี เราไม่รู้ว่ามีอะไร หูก็ได้ยินแต่เสียง สูง ต่ำ ดัง ค่อย อะไรก็ไม่รู้ เราไม่รู้ว่าจะอะไรปรากฏที่หู ที่ตาของเรา สิ่งที่คิดว่าแม่หรือคนเลี้ยงดูเรายังไม่เกิด สัญญาหรือความจำยังไม่มี เพราะโดนตัดตอนจากการข้ามภพข้ามชาติ เราจึงไม่ยึดถืออะไรทั้งสิ้น ตาเรายังไม่โฟกัสเลย จนเราเริ่มโตขึ้นอีกหน่อย คือเซลล์สมองเริ่มทำงานปะติดปะต่อกับสิ่งที่ปรากฏ จึงทำให้มีการยึดถือ เราจะเริ่มรู้จักว่ามีกลุ่มสีกลุ่มหนึ่งที่ทำให้เราสบาย และมีกลุ่มสีอื่นๆ ที่ทำให้เราเดือดร้อน เราเริ่มแยกแยะ แล้วพ่อแม่ก็เริ่มสอนเรา ใช้นั้นเป็นอย่างนั้น ใช้นี้เป็นอย่างนี้ คือสอนเรื่องบัญญัติต่างๆ แต่ที่จริงแล้วเรื่องราวต่างๆ มีต้นตอ ของความจริงที่เรียกว่าปรมาตมธรรม สิ่งต่างๆ นั้น มนุษย์ทุกชาติ ทุกภาษา เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส มีความรู้สึกที่กายที่ใจเช่น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึง ไหว เหมือนกันหมด แต่สิ่งเหล่านี้เริ่มถูกเอามาบัญญัติใส่ พอมีเราขึ้นมา ก็เริ่มมีโลก มีเรื่องราวต่างๆ นานา มีผู้คน ยิ่งเราอายุมากขึ้น ก็ยิ่งมีความซับซ้อนของเครือข่ายข้อมูล เปรียบเหมือนกับระบบ Computer มาจากเลขฐาน 0101 แล้วจัดเรียงต่างกัน จนสามารถทำอะไรได้มากมาย ทั้งที่มันมีของมันแค่นี้ แต่เราก็ใช้การปะติดปะต่อรวมกลุ่ม จนเกิดความแตกต่าง และแยกความแตกต่าง ทั้งที่เนื้อในมันคืออันเดียวกันหมด ที่นี้พอเราอยู่ในโลกนานขึ้น ๆ เราก็ลืมไปเลยว่าแรกๆ มันมีแค่ 0101 เราลืมไปเลยว่าทางกายมีเพียงเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึง ไหว ทางตามีแค่สี ทางหูมีแค่เสียง เรื่องราวที่นึกคิดปะติดปะต่อเป็นข้อมูลมากมายเลย แล้วเราก็ตัดสินชีวิตไปตามข้อมูล ยึดถือว่าใจกายใจ หรือการรับรู้ข้อมูลนี้คือเรา ทั้งที่กายใจมันปรวนแปรเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา แต่เราไม่ยอมรับมัน ทุกครั้งที่เราเจ็บป่วย เราจะเดือดร้อน จะรู้สึกทำไมต้องป่วย ในความเป็นจริงการไม่ป่วยต่างหากที่ผิดปกติ เพราะธรรมชาติ มันมีการปรวนแปรเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เพราะฉะนั้นเวลาตั้งคำถามต่อสรรพสิ่ง มันจะกลับข้างกันหมดกับความจริง เพราะธรรมชาติมีการเกิดดับ ไม่มีใครเป็นเจ้าของ มันทำงานของมันเอง

นักควอนตัมฟิสิกส์ ซึ่งเป็นฟิสิกส์สมัยใหม่ที่ก้าวพ้นเรื่องสสารพลังงานแล้ว คือสามารถแยกส่วนที่เล็กที่สุดของรูป แยกย่อยไปเรื่อยๆ จนเล็กกว่าอะตอม พบว่าแบ่งได้เป็น 2 กลุ่ม ตัวแรกคือตัวขับเคลื่อนทำงานหรือ พลังงาน ตัวที่สองคือเนื้อหรืออนุภาค แต่พอดูลึกเข้าไปอีกจะพบว่าทุกสิ่ง ทุกอย่างเป็นพลังงาน แม้กระทั่งตัวอนุภาคก็เป็นแค่เปลือกของพลังงานในช่วงขณะหนึ่ง และมีการทดลองความเป็นอนุภาคและพลังงานโดยการใช้เครื่องมือแต่ละประเภท มาจับได้ว่า บางครั้งมันก็เป็นอนุภาค (หยุดนิ่ง) บางครั้งก็เป็นพลังงาน (คลื่น) ทำไมถึงเกิดความไม่แน่นอน ผลที่สุดพบว่ามีความเจตนาของผู้ที่เข้าไปทดสอบ เริ่มมีนามมาเกี่ยวข้องกับ

ถ้าผู้ทดสอบ เจตนาจะดูให้เห็น เป็นพลังงาน มันก็กลายเป็นพลังงานให้ดู

ถ้าผู้ทดสอบ เจตนาจะดูให้เห็น เป็นอนุภาค มันก็จะกลายเป็นอนุภาคให้ดู

สรุปก็คือแม้สสารที่เล็กที่สุดในระดับอะตอมก็ยัง ปรวนแปร เปลี่ยนแปลง ตลอดเวลา ตัวเราก็เช่นเดียวกัน เมื่อค้นคว้าขนาดนี้แล้ว แต่ทำไมนักควอนตัมฟิสิกส์จึงไม่พ้นทุกข์ สาเหตุก็เพราะเค้ายังแยก โลกเป็น 2 โลกอยู่ โลกแรกคืออาชีพการงานในการค้นหาความจริง แต่อีกโลกหนึ่งยังมีความยึดถือเป็นเราอยู่ เราที่เป็นนักควอนตัมฟิสิกส์ จึงยังทุกข์อยู่ เพราะไม่ได้เป็นการทำงานให้จิตยอมรับ แต่เป็นการค้นหาผ่านเรื่องราว ประมวลผลผ่านความคิด แต่ไม่ได้ใช้จิตไปรับรู้สิ่งที่กำลังปรวนแปร แล้วจิตยอมรับเอง นี่คือข้อแตกต่างว่าทำไมนักวิทยาศาสตร์เรียนรู้ความจริง แล้วไม่สามารถกลายเป็นตัวความจริงได้ ขณะที่พุทธศาสนาเรียนรู้ความจริง ผ่านการเฝ้าสังเกต จนจิตยอมรับความจริง จนกลายเป็นตัวความจริง เมื่อจิตกลายเป็นตัวความจริง จิตจะไม่เดือดร้อนจะไม่ทุกข์อีกต่อไป

ฟังดูอาจจะยาก เพราะเรากำลังทำความเข้าใจจากการฟัง คิด ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ผิวเผินมาก จิตยังไม่ยอมรับ จิตเกิดขึ้นเป็นขณะๆ จิตตัวหนึ่งเกิดขึ้น ทำงานเกิดอนุสัยเป็นเชื้อของจิตตัวต่อไป เราจึงจำได้ เป็นสัญญาไปทำงานต่อได้ จิตที่รับฟังเรื่องราววันนี้ ว่าไม่มีเรา พรุ่งนี้ไปฟังเรื่องราวอื่น ๆ ว่ามีเรา มีตัวตน ในชีวิตประจำวันก็ใช้จิตอีกตัวไปรับรู้ เอาข้อมูลไปทำงานต่อได้

เพราะฉะนั้น สิ่งที่เราปลุกฝังในจิต ถึงความไม่มีเรา จนไม่เกิดอนุสัยและสัญญายังมีน้อยมาก เมื่อเปรียบกับจิตที่ไปรับรู้เรื่องราวอื่น ๆ เราจึงยังคงทุกข์อยู่เดือดร้อนอยู่ เพราะจิตไม่เห็นตัวจริงของสภาวะ ว่ากายนี้ใจนี้ ความรู้สึกนี้ ที่เกิดขึ้นไม่ใช่เรา มันปรวนแปรเปลี่ยนแปลง

เราจึงต้องปฏิบัติ คือเอากายใจให้เขาดู ปกติเรามองออกไปข้างนอก แต่นี่หันมองกลับเข้ามา ไม่ได้ใช้ตามอง แต่มองผ่านความรู้สึก เข้ามาข้างในถึงได้เห็นคลื่นของความปรวนแปร ความสั่นสะเทือนต่างๆ นานาเปลี่ยนแปลงภายใน จนจิตยอมรับมากขึ้น มากขึ้น จนเต็มทีเต็มตัวแล้ว จะเกิดการตัดสินใจครั้ง

- ครั้งที่หนึ่ง ทำลายความเห็นผิด
- ครั้งที่สอง ทำให้ โลภะ โทสะ โมหะ อกุศลบาปบางลง
- ครั้งที่สาม เลิกยึดกายว่าเป็นเรา
- ครั้งที่สี่ เลิกยึดจิตว่าเป็นเรา



ในการปฏิบัติที่กายใจให้เขาดูอยู่เรื่อย ๆ จนแถมรอบ ตัดสินเป็นครั้ง ๆ รวมลงเรียกว่า เป็นอัปปนาสมาธิ ตัดสิน มีสิ่งที่ไม่ปรุงแต่งเป็นอารมณ์ เรียกว่านิพพาน ที่คือเรื่องราวทางพุทธศาสนา กว่าจะจิตจะยอมรับต้องใช้เวลาอยู่อย่างนี้ แต่ก่อนจะไปถึงการตัดสินใจครั้ง จิตก็จะเบาคลายความยึดถือไปเยอะแล้ว จากที่ยึดถือเต็มร้อย จะน้อยลงไปเรื่อย ๆ

เห็นตามจริง อยู่กับโลกโดยไม่เป็นโลก

ถาม ถ้าจิตเรายอมรับแล้ว เราจะปฏิบัติตัวในโลกนี้อย่างไร กลายเป็นเราไม่มีตัวตน จะอยู่ในโลกอย่างไร ทำงานอย่างไร และเราจะรู้สึกอย่างไร

ตอบ อย่าเพิ่งไปรู้ไปไกลขนาดนั้น มีเรื่องเล่าในพระสูตรว่า เต่าขึ้นบกได้และอยู่ในน้ำก็ได้ ไปเล่าให้ปลาฟังว่า มีโลกอีกโลกหนึ่งที่แห้งสบาย มีอากาศสดชื่น มีนก และมีอะไรต่างๆ มากมาย ปลาไม่เชื่อ ถามว่าโลกแห้งจะมีความสุขได้อย่างไร โลกต้องเปียก เปรียบเหมือนกับเรา ทุกข์ทางใจของเรา ทุกข์เล็กน้อยจากการปรวนแปรเปลี่ยนแปลง ทุกข์จากความเสื่อมของกายใจ ประสบกับสิ่งที่ไม่รัก พลัดพรากจากของรัก สูญเสียต่างๆ นานา เป็นทุกข์ประจำสังขารที่ทุกคนมี ถ้าจิตยอมรับความจริงแล้ว เราจะไม่ได้เดือดร้อน ซึ่งแม้พ้นจากทุกข์แล้ว เรายังอยู่กับโลกได้ และทำงานต่อไปได้

เรื่องจากนิทานชาดก มีครอบครัวหนึ่ง อยู่ด้วยกัน 4 คน พ่อ แม่ ลูกสาวและลูกเขย ปฏิบัติธรรมจนเป็นพระอริยะชั้นต้นๆ ทุกวันพ่อตากับลูกเขยจะไปทำนา ลูกสาวเป็นคนเอาข้าวไปส่ง อยู่มาวันหนึ่งลูกเขยถูกงูกัดตาย พ่อลูกสาวมา พ่อก็บอกว่าสามีลูกตายแล้ว บอกแม่ให้เตรียมข้าวมาห่อเดียวพอ เมื่อลูกสาวไปบอกแม่ แม่ก็รู้แล้วว่าลูกเขยตาย จากนั้นลูกสาวกับพ่อก็ซุดหูลุมฝังศพ และอยู่กันต่อตามปกติ คนทั่วไปสงสัยว่า คนที่ตายคงเป็นคนที่เกลียดชัง จึงไม่เสียใจ แต่ก็ได้อธิบายให้เค้าฟังว่าเป็นคนที่รัก ส่วนไม่เสียใจเพราะ ตอนมา เค้าก็มาเอง และตอนไป(ตาย) เค้าก็ไม่บอกเรา แม้ตัวเราเองจะไปเมื่อไหร่ก็ยังไม่รู้ แล้วจะไปบอกใครได้ เรายังมีหน้าที่ของเรา เค้าก็มีหน้าที่ของเค้า เมื่อมีความเข้าใจชีวิตก็จะสามารถทำงานไปตามปกติ โดยไม่เดือดร้อน ไม่ทุกข์ใจอีกต่อไป คือยังคงอยู่กับโลกบัญญัติ แต่ไม่เอาบัญญัติมาเป็นปรมาตม์ ไม่เอามายึดถืออย่างจริงจัง

ยิ่งเห็นโทษภัยในการเวียนว่ายตายเกิด ยิ่งมีศรัทธาแรงกล้าที่จะปฏิบัติ

ถาม เราเริ่มเข้าใจแล้วว่ามันมีโลกอีกตามที่พี่บอก แต่เรายังรู้สึกติดกับการเวียนว่ายอยู่ในโลกใบเก่า แล้วเราจะต้องทำอย่างไร จะมีเทคนิคยังไง เราจึงจะมีโอกาสไปสัมผัสอีกโลกที่ว่าง หรือก็ว่างน้ำไปเรื่อยๆ เหมือนปลา แล้วพอได้เวลา ก็ตัดสิน 4 ครั้ง หรือปลาอย่างพวกเราต้องหาโอกาส ตัดสินขึ้นไปสูบอากาศบ่อย ๆ ให้คุ้นเคย หรืออย่างไร

ตอบ ต้องมีศรัทธาที่มั่นคง มีฉันทะในการสร้างเหตุ คนกลุ่มนี้ต้องเห็นภัยในวัฏฏะ เห็นภัยของการเกิดจากท้องแม่ และการเกิดขึ้น ทุกครั้งของความทุกข์ด้วย การเกิดแล้วตายทางจิตอยู่เรื่อย ๆ เห็นตัวอยาก พอลอยได้แล้วได้ พอได้มา ถ้าไม่สมอยากเป็นทุกข์ ถ้าสมอยาก ก็เป็นสุขชั่วครั้งชั่วคราว แล้วก็หายไป แล้วก็เริ่มอยากเรื่องใหม่อีก ร่างกายที่คิดว่าดีแสนดี ก็ต้องดูแลปรนเปรอ เดี่ยวก็หิว ง่วง

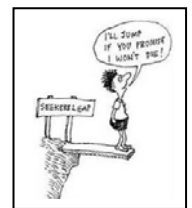
สกปรก วนเวียนไปอย่างนี้ คนที่เห็นภัยในวัฏฏะ เกิดความเบื่อ เกิดความสงสัยว่าทำอย่างไรจึงจะไม่เกิดอีก จึงจะมีฉันทะในการปฏิบัติ การเจริญสติปัฏฐาน เป็นสิ่งที่น่าเบื่อ เพราะซ้ำซากกับสิ่งที่พื้นฐานหรือ 0101 เช่น ตา 0101 (เห็นสักแต่ได้เห็น) หู 0101 (ได้ยินสักแต่ได้ยิน) ไปเรื่อย ๆ จนจิตยอมรับ ชีวิตจริงเราจมอยู่กับความคิดตั้งแต่ตื่นจนหลับ อยู่ในโลกของความคิดตลอดเวลา อยู่ในเรื่องราวต่าง ๆ ไม่รู้ความจริง จิตก็จะเหนียวแน่นในการสร้างเรื่องราว

ทำอย่างไรถึงจะมีศรัทธา แคฟังยังไม่พอ ทำอย่างไรถึงจะมีฉันทะในการทำเหตุ เพราะการทำเหตุ คือหยุดและค้นหาจากภายใน ถ้ายังหมกมุ่นกับภายนอก ยังพูด จะไม่ถึงตัวสักที เหมือนดูรูปโยคะแล้วไม่ทำ ก็จะไม่ออกว่าอาการสบาย ผ่อนคลายเป็นอย่างไร เมื่อเริ่มฝึกปฏิบัติ รู้ว่ามันสบายอย่างไร จะเริ่มมีฉันทะที่จะทำ เมื่อเจริญเหตุของการรู้ตัว จะพบว่าทุกข์บางลงไป ฝ่าสังเกตุสิ่งที่ปรากฏ วางใจเป็นกลาง ไม่นินดียินร้าย ทุกข์น้อยลง เจอเรื่องที่ควรช็อก แล้วไม่ช็อก เจอเรื่องที่ควรช้ำแล้วไม่ช้ำ เริ่มสงสัยว่าเกิดอะไรขึ้น เพราะจิตเริ่มเรียนรู้ความจริงของสิ่งที่กำลังปรากฏ คล้ายได้ทำอาสนะแล้วรู้สึกดี ติดพัน แล้วทำต่อเนื่องเหมือนกัน เราเจริญสติปัฏฐาน เมื่อรู้สึกดีแล้วทำต่อไป แต่ต้องเริ่มจากการวางทิวฐิติ ต้องรู้ว่าทำอะไร เพื่ออะไร และจะได้อะไร การเจริญสติปัฏฐาน มา รู้กายรู้ใจ มา รู้สีกตัว เพื่อจะได้รู้ความจริง

ถ้าไม่มีทัศนคติเช่นนี้ การฝึกจะยาก เพราะเราจะปฏิเสธ เช่น ตั้งใจว่าอยากเป็นคนดี มีความสุขถาวร เป็นทิวฐิติที่เหนียวแน่น เป็นภพของคนดี พอฝึกไปเรื่อยๆ เห็นความไม่ดีของตัวเอง เห็นความเลวของตนเอง แล้วยอมรับไม่ได้ เห็นความทุกข์ว่ามีมากกว่าความสุข เริ่มรู้สึกว่า โลกนี้ไม่น่าอยู่เลย เพราะมันเริ่มจากก้าวแรกที่เข้ามา ว่าเราวางจิตวางใจอย่างไรกับการเรียนรู้นี้ แต่ถ้าวางใจใหม่ ว่าฉันอยากเรียนรู้ความจริง ว่าชีวิตคืออะไร ตัวตนที่แท้มีอยู่หรือเปล่า ความทุกข์คืออะไรกันแน่ ทำไมเรายังเดือดร้อนกับทุกข์กาย ทุกข์ใจอยู่ ถ้าเราเริ่มจากทิวฐินี้ เราจะเริ่มเข้ามาอย่างกลางๆ ใจไม่เหวี่ยงไปข้างใด ข้างหนึ่ง ใจยอมรับความจริง แม้ความจริงนั้นจะเจ็บปวดก็ตาม เราจะเรียนรู้ได้เร็วมาก เพราะวางทิวฐิติไว้ถูก

หรือการเริ่มเรียนโยคะ เพราะอยากสวย โยคะสมัยใหม่ บอกว่าทำท่าพวกนี้แล้วจะสวย มีสมาธิ และแก้ช้ำ สะโพกกระชับ คือวางทิวฐิติไว้อย่างนั้น พอมาฟังปรัชญาโยคะของท่านปตฺถุสสี ก็รู้สึกว่ามีอะไร ก็จะเลิกฟังทฤษฎี หันไปฝึกท่าเลย ท่าไหนช่วยลดความอ้วน ท่าไหนกระชับสะโพก เมื่อตั้งใจอย่างนั้นก็ได้อย่างนั้น เช่นเดียวกัน เมื่อกวางทิวฐิติว่าฉันกำลังจะมาตัดแปลงให้เป็นคนดี ปฏิบัติธรรมให้เป็นคนดี มาหาความสุขถาวร

การเริ่มต้นว่าจะมารู้ความจริงของทุกข์ เพื่อจะไม่ทุกข์ ก็กับการเข้ามาเพื่อมีความสุขถาวร เป็นคนละอย่างกัน ความสุขถาวรไม่เคยมี เพราะธรรมชาติต้องมีการปรวนแปร เปลี่ยนแปลง



ฝึกให้เกิดสติคอยตามรู้ความหลง หลงแล้วรู้ หลงใหม่รู้ใหม่ หลงอีกรู้อีก

ถาม วัฏสงสารมักปิดตัวเอง รู้สึกว่าจำความทุกข์ที่เกิดขึ้นไม่ค่อยได้ เป็นคนความจำสั้น จำได้แต่ความสุข แล้วกลับไปทำสิ่งที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์อีก ควรแก้ไขอย่างไร

ตอบ ความปะติดปะต่อต่างๆ นั้นเกิดจากความคิด แต่สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นขณะ ๆ สั้น ๆ ความทุกข์ความปรวนแปร ความไม่มีเรามันเป็นขณะๆ นะ นี่คือการจริง

พระพุทธเจ้าถามภิกษุว่าคุยกันเรื่องอะไร ภิกษุตอบว่าคุยเรื่องความตาย พระพุทธเจ้าถามว่าคิดถึงความตายอย่างไรบ้าง คนที่หนึ่งตอบว่าคิดถึงทุกวัน คนที่สองตอบว่าคิดถึงทุกครั้งที่ฉันอาหาร ท่านบอกว่ายังประมาณ ควรคิดถึงความตาย ทุกลมหายใจเข้าออก เราฟังดูแปลกๆ เพราะเรามีภาพว่าคนคนหนึ่ง เกิดมาแล้วตายไปใช้เวลาหลายปี ตามสมมติบัญญัติ แต่ความหมายของท่านหมายถึง การตายของรูปและนาม หมายถึงกายใจเป็นขณะๆ คือการหายใจเข้า – ออก เพราะการหายใจก็มีการตายของลมหายใจ คือหายใจเข้าแล้ว การหายใจเข้านั้นก็ตายไป (คือหมดไป) จากนั้นก็หายใจออก คือมีต้น กลางและปลายของทุกลมหายใจเข้า-ออก คนที่เจริญวิปัสสนาจะเห็นการตายของลมหายใจถี่ๆ ในช่วงหนึ่งลมหายใจมีการเกิดตายตลอดเวลา เพราะลมหายใจคือการรับรู้ผ่านความรู้สึกที่ระบบประสาทสัมผัสทางกายไปกระทบกับลมที่เสียดสี เพราะฉะนั้นเวลาที่เรารับรู้ถึงลมหายใจ เรารู้ว่า

ร่างกายกำลังกระทบสิ่งภายนอกคืออากาศที่เสียดสี ผ่านตั้งแต่โพรงจมูกไปถึงท้อง และจะมีการเกิดตายตลอดเวลา มันคือคลื่นพลังงานงานของแรงสั่นสะเทือน ที่มีแล้วไม่มี มีแล้วไม่มี

เวลาที่เรไปคิดเรื่องตายหรือเจริญมรณะสติเราไปนึกถึงคนจริงๆ ที่ตาย มีสัตว์จริงๆ ที่ตาย เราไปนึกถึงบัญญัติ ไปนึกถึงการเกิดมาเป็นลูกพ่อแม่นั้นแน่ๆ จริงๆ มีแค่รูปและนาม เราเพียงประมวลสิ่งสมมุติเหล่านั้นขึ้นมาเป็นเราชุดหนึ่ง ชาติก่อนก็เป็นเราอีกชุดหนึ่ง ดังนั้น 31 ภพภูมิ ตั้งแต่สัตว์เดรัจฉาน เปรต นรก อสุรกาย สวรรค์ พรหม เป็นบัญญัติ คือมีอยู่โดยสภาวะ เช่น เกิดบนสวรรค์ คือจิตประเภทหนึ่งที่เป็นกุศลจิต ขณะที่กำลังจะตายเป็นกุศล ตายไปปฏิสนธิในภพภูมิอันใดอันหนึ่ง ก็ได้รับวิบากที่ดีต่อเนื่องกันไป

ปรมาัตถธรรมมีเพียงเท่านี้ ทั้งหมดมีแค่ 0101 แต่เราเห็นคอมพิวเตอร์รุ่นต่างๆ บางรุ่นประณีตกว่าบางรุ่น ซึ่งมันก็มีอยู่จริงแต่ไม่ใช่แก่น แก่นอยู่ที่ 0101 คอมพิวเตอร์ต่างรุ่นก็คือภพภูมิต่าง ๆ ที่เรานำมาบัญญัติ ก่อนจะไปเข้าใจปรมาัตถธรรม เราต้องเข้าใจวิภังคสารยาว ๆ ก่อน แล้วค่อยมารู้ว่าจริง ๆ แล้ว สิ่งนี้ก็มีเพราะสิ่งนั้น เพราะมีกายใจจึงยึดถือว่าเป็นเรา เมื่อยึดถือว่าเป็นเรา ย่อมเดือดร้อนเมื่อไม่สมอยาก เพราะฉะนั้นสิ่งต่างๆ นานาเป็นกลไกตามธรรมชาติ แต่เราไม่ยอมรับว่ามันเป็นธรรมชาติ กลับไปยึดว่าเป็นของเรา จนจิตเขาเริ่มเห็นจริงเห็นแจ้ง รู้ว่าเป็นธรรมชาติ แล้วคืนกลับให้ธรรมชาติ โดยไม่สนใจว่าจิตก่อนหน้าหรือหลังจากนี้เป็นตัวเดียวกัน ต่างคน ต่างทำหน้าที่ จิตเมื่อกันั้นยังดำปาว ๆ อยู่ แต่จิตขณะนี้สงบ มันไม่เอามาเป็นตัวเดียวกัน จิตมีขณะ ๆ ชีวิตเป็นช่วงสั้น ๆ เอาตัวรอด เป็นขณะ ๆ ไป เช่น ขณะนี้รู้ ขณะถัดไปหลง (หลงคือหลงเรื่องราวบัญญัติ รู้คือรู้กายรู้ใจ รู้ตัว) เพราะฉะนั้นการเจริญสติปฏิฐานจึงไม่ใช่เรื่องของ การเจริญเอาแต่รู้ เพราะมันเป็นไปได้ รู้อย่างเดียวไม่ได้ มันต้องมีหลง เพราะเป็นธรรมชาติที่ยังมีกิเลสอยู่ มันต้องทำงาน รู้สลับหลง รู้สลับหลง เพราะเป็นธรรมชาติ แต่ให้รู้ว่าทั้งรู้และหลงไม่ใช่เรา มันเป็นเพียงอาการ



การปฏิบัติคือการยอมรับโดยศิโรราบ โดยความเป็นกลางของใจ ไม่ยินดี ยินร้าย ขณะที่ทำโยคะถ้ารู้สึกสบายจะชอบ แต่เมื่อรู้สึกไม่สบายจะไม่ชอบ ถ้าเป็นสุขเอา ถ้าเป็นทุกข์ไม่เอา ลักษณะอย่างนี้ยังเป็นโลกที่เป็นทวิลักษณ์อยู่ คือมี 2 ขั้วอยู่ แต่ธรรมชาติไม่มีทั้งดีและเลว ไม่มีทั้งสุขและทุกข์ มีแต่ตัวสภาวะ สภาวะที่ทนได้ยากเรียกว่าทุกข์ สภาวะที่ทนได้ง่ายและชอบทนเรียกว่าสุข โดยธรรมชาติมีความเท่าเทียมกันหมด จิตที่รู้ความจริงอย่างนี้จะยอมรับทุกอย่าง ว่าทุกข์ทางกายที่บาดเจ็บปรวนแปรกับสุข คำมีใจไม่แหว่งไปหาใครเลย ยอมรับทั้งคู่ว่า ทุกอย่างเกิดดับ ทุกขณะเป็นครุ ครุตัวนี้มาเกลียด ครุตัวนี้สวย แต่ทุกคนเป็นครุ สอนใจได้หมด เราเพียงเรียนรู้

การเจริญสติปฏิฐานจึงไม่เลือกอารมณ์ใดทั้งสิ้น ดาหน้าเข้ามา คนชู้โกรธเอาโกรธมาดู คนชู้กขี้โลกก็เอาความโลภมาดู เพราะเกิดบ่อยก็เอามาดูง่าย อย่างเกิดความอึดอัดก็เอามาดู หากเรามีใจเป็นกลางจริงๆ จะเห็นว่าธรรมชาติของความอึดอัด กับธรรมชาติที่รู้ความอึดอัด มันคนละตัวกัน ตัวอึดอัดอยู่ทาง ตัวรู้อึดอัดอยู่อีกทาง เพราะฉะนั้นมันไม่ใช่เรา

ในเบื้องต้น เราเริ่มหัด ยังแยกไม่ได้ขนาดนั้น อย่างน้อยก็เห็นความจริงได้ครั้งหนึ่งว่า ความโกรธไม่ใช่เรา ส่วนตัวรู้ความโกรธ ยังเป็นเราอยู่ ค่อยๆ ฝึก มันจะค่อยๆ ทอนสิ่งที่เคยยึดเป็นก้อนใหญ่ สิ่งที่ไม่ใช่เราออกไป ความเจ็บไม่ใช่เรา แต่ตัวรู้ความเจ็บคือเรา มีทักษะกับอะไรที่ไม่ใช่เราแล้ว ก็เริ่มเห็นความไม่มีตัวตนมากขึ้น เวลาที่เราเจริญสติมากๆ เราจะรู้ว่าอะไรคือสิ่งที่ถูกรู้ อะไรเป็นธรรมชาติรู้ และรู้แบบไหน รู้ด้วยใจที่เป็นกลาง หรือรู้โดยอำนาจของตัมหาและทิวฐิ พวกมากลากไป

เรื่องของการปฏิบัติ คือการรู้อย่างเดียว รู้ตามที่มันเป็น เวลาที่ปฏิบัติต้องรู้แบบเบาสบาย บางเฉียบ เงียบสนิท นี่คือสิ่งแรกที่ต้องสังเกตว่ารู้อย่างนี้มั๊ย เวลาที่เรามีเจตนาไปจดจ้องสิ่งใด เช่นเวลาปวดขา และจ้องดูขาจะรู้สึกว่ามันเบาสบายแล้ว เจตนาที่เข้าไปจ้องใส่มันไม่ละ มันจะทึบและหนัก จะไม่บางเฉียบเพราะ มันเต็มไปด้วยความต้องการ มันหนา ๆ หนัก ๆ จริงๆ มันไม่มีคำพูด แต่คำพูดก็คือสิ่งที่คุณคิดขึ้นมาแล้วมันพล่อมอยู่ในใจ ซึ่งอาการพล่อมอยู่ในใจเป็นสิ่งแปลกปลอม ส่วนตอนที่รู้จะเงียบสนิท อาการ เบาสบาย บางเฉียบ เงียบสนิท เราจะรู้ว่า รู้แค่นี้เองหรือ ทำไม่ง่ายอย่างนี้ อย่างอื่นยากหมด อาการรู้ที่ถูกต้องง่ายที่สุดเลย

ตัวผิคนั้นยาก เพราะต้องทำเอาหมดเลย ส่วนตัวถูกนี้ไม่ต้องทำอะไร ตรงนี้ที่มักจะมีสื่อสารกันยากที่สุดที่ว่า การปฏิบัติคือการไม่ทำอะไรเลย รู้ตามที่มันเป็น รู้เบา ๆ บาง ๆ รู้เยียบสนิท มันก็มีแค่นี้ แต่มันยากตรงที่ว่า เราอธิบายกับคนที่ไม่เคยสังเกต ธรรมชาติของเครื่องมือนอกการสังเกตมีนะ แต่พวกเราไม่ชอบสังเกต แล้วเวลาสังเกตมักจะสวมรอย เช่นเวลาทำโยคะ



วิปัสสนาอาศัยสติมาก สมณะอาศัยสมาธิมาก

ถาม ทะลุบอบกับความทุกข์มาเยอะ ภายหลังใช้วิธีเข้าไปสังเกต เหมือนเอาไฟไปส่อง ซึ่งจะไล่ตัวความคิดออกไป เห็นเลยว่า วันหนึ่งๆ เราทำอะไรไปด้วยความหลงเยอะมากประมาณ 60-70 % รู้ตัวเพียง 30-40 % เท่านั้น ส่วนใหญ่จะอยู่กับความหลงมากกว่า การทำอย่างนี้เป็นการจงใจมากไปมั๊ย

ตอบ เจตนาที่ไปจัดแจงสภาวะใดสภาวะหนึ่งนั้นเป็นสมณะ เช่นไม่ชอบสภาวะที่วุ่นวาย เป็นทุกข์ แล้วมีเจตนาที่เข้าไปตัดแปลงนั้น จะทำให้รู้สึกหนักและหนา การที่เราไปตัดแปลงเพื่อให้จิตสงบลง เพราะจิตยังรักความสงบ อย่างนี้เป็นสมณะ การอยากแบบนี้ จิตเรายังเป็น 2 และมีการเข้าไปจัดการ เป็นวิธีของสมณะ เป็นวิธีของโยคะ โดยการเลิกรับรู้เรื่องราวภายนอก แล้วกลับมาอยู่กับสิ่งที่ตนคุ้นเคย เช่น ลมหายใจบ้าง การเคลื่อนไหวบ้าง โดยไม่ให้สิ่งแปลกปลอมอื่นเข้ามา

แต่ถ้าเป็นวิปัสสนาจะรู้ที่อารมณ์ปัจจุบัน ในกรณีนี้ก็คือ รู้ว่าขณะนี้ฉันอยากสงบ วิปัสสนาคือการเปิดใจรับ เป็นทิวทัศน์ที่ต้องการรู้ ดังนั้นทุกอย่าง อย่างที่เข้ามาเปิดรับหมด เพื่อดูใจที่หวั่นไหว เช่น เกิดความหงุดหงิด ชุ่นเคือง ก็เอาความหงุดหงิด ชุ่นเคืองมาดู ให้รู้ว่าเป็นสิ่งแปลกปลอม ไม่ใช่เรา ความหงุดหงิด หรือความชุ่นเคืองกลายเป็นสิ่งที่ถูกรู้

เพราะฉะนั้นวิปัสสนาสติจะว่องไวกว่า เพราะขณะนั้นเกิดอะไรขึ้น เอาสิ่งนั้นมาดู บางครั้งเราทำสมณะโดยไม่รู้ตัว โดยเราพอกพอใจ เพราะสมณะ หอมหวาน สงบ สบาย ผ่อนคลาย แต่โลกไม่ได้มีแค่นี้ ความจริงที่เราต้องรู้คือทุกข์กับความ ผ่อนคลายเป็นตัวเดียวกัน เพราะทั้งทุกข์และผ่อนคลายต่างก็แสดงไตรลักษณ์ ต่างก็เป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้ เพราะฉะนั้นไม่มีอะไรมีสาระกว่าอะไร

การเจริญสติปัฏฐาน คือ การอยู่กับโลก และสังเกตจิตใจที่กำลังรับรู้โลกว่าปรวนแปรเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ เพื่อให้เห็นว่าใจที่มันปรวนแปรเปลี่ยนแปลงไม่ใช่ใจเดิม แต่ใจนี้เป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้ ไม่ใช่ใจจริงๆ เป็นเพียงเปลือกของใจ เปลือกของโลกะ โทสะ โมหะ ใจที่เข้าไปรับรู้มันผ่องใสกว่า ดังนั้นวิปัสสนา จึงอาศัยสติมาก ขณะที่สมณะอาศัยสมาธิมาก ถ้าอารมณ์ใดหนึ่งๆ อยู่อารมณ์เดียวเป็นสมณะ ถ้าอารมณ์ใดปรวนแปรเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย เป็นวิปัสสนาอาศัยเพียงขนิกสมาธิ แต่สมณะอาศัยอุปปจารสมาธิ เพราะต้องแนบกับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง และมีทิวทัศน์ที่เห็นว่าโลกนี้มี 2 ส่วน คือ ส่วนหนึ่งดี ส่วนหนึ่งเลว ขณะที่วิปัสสนาเห็นว่า โลกมีเพียงหนึ่ง ไม่มีดี ไม่มีเลว ดังนั้นต้องเริ่มจากทิวทัศน์ก่อนว่า เราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อเอาดี เอาถูก แต่ปฏิบัติเพื่อให้เรารู้ความจริงว่า ก็เลสไม่ใช่เรา ก็เลสเกิดขึ้นมาทำงานแล้วก็ดับไป ทั้งความโลภ ความโกรธ ความหลง แต่ละตัวไม่ได้น่ารักน่าใคร่ หรือน่าชังต่างกันเลย คำมีธรรมชาติตัวเดียวกัน คือเป็นไตรลักษณ์ คำมาแสดงความปรวนแปรให้เห็น

อ้อ อ้อ อ้อ นี่คือจิตของสติ, อือ อือ อือ นี่คือจิตของปัญญา เอ๊ะ เอ๊ะ เอ๊ะ นี่คือจิตของกิเลส

ถาม : ความคิดที่วนเวียนเข้ามา เราก็จิรณาเค้าเพื่อละ บางทีก็ทัน บางทีก็ไม่ทัน เคยฟังคำสอนของหลวงปู่่มั่นว่า “ถ้าสมาธิ มากไปก็เนิ่นช้า ถ้าพิจารณามากก็ฟุ้งไป ให้อยู่กับปัจจุบัน ยืน เดิน นั่งนอน ถ้าอยู่เฉยๆ ให้อู่อู่อู่ออ” แต่พอโดนผัสสะมา กระทบ จิตก็เข้าไปเสพ กว่าที่รู้ตัวก็เสร็จกิเลสไปเรียบร้อยแล้ว

ตอบ: เพราะเราฝึกหัดในชีวิตประจำวันน้อย จิตจึงไม่มีกำลัง เราฝึกสมณะหรือสมาธิ เอาไว้พักผ่อนให้จิตมีกำลัง เมื่อจิตมีกำลัง แล้วก็ออกไปทำงาน คือไปรู้กาย รู้ใจ รู้กิเลสตามที่มันเป็น แต่เราไปติดกับโลกซึ่งสมณะสร้างขึ้นมาก็คือ โลกของความ สุข ความปราณีต ความสงบ เราจึงไม่เอาสมณะไว้แต่พักผ่อนให้ใจมีกำลัง แต่เราเอาเป็นที่อยู่เลย ดังนั้นถ้ารู้ตัวว่าติดสมณะ ต้องหยุดชกพัก แต่บางครั้ง ถ้าฟุ้งจนดูอะไรไม่รู้เรื่องแล้ว ก็อาศัยสมณะเป็นที่พัก ดังนั้นเราต้องรู้ว่าเครื่องมือนอกอยู่ 2 ประเภท ประเภทแรกคือ สมณะ เอาไว้พักผ่อน นอนหลับสบาย อีกประเภทคือวิปัสสนา เอาไว้เดินทางข้ามวิภวสังขาร

หลวงปู่มั่น สอนพุทธโฆ เพื่อให้เป็นสมณะตอนต้น โดยท่องพุทธโฆ ให้จิตรวมอยู่ แล้วเอามาพิจารณา อสุภะ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ฯลฯ นี่เป็นเพียงเบื้องต้น ให้ฝึกหัด แต่ปลายทางท่านกล่าวว่า “สงบมากก็เนิ่นช้า คิดพิจารณามากก็ฟุ้งซ่าน การมีสติในชีวิตประจำวันเป็นหัวใจของการปฏิบัติ” หมายความว่า การภาวนาพุทธโฆ และการพิจารณาอสุภะ เป็นการฝึก แต่ การมีสติในชีวิตประจำวัน อะไรเกิดขึ้นแล้วรู้ตัว ตัวนี้ต่างหากเป็นการเดินทาง ดังนั้นเราต้องวางทิฐิเสียใหม่ว่า “อย่าปฏิบัติ เพื่อเอาดี เอาสงบ” อย่ามีถูก มีผิด ทุกอย่างมีปัจจุบันขณะ ขณะหงุดหงิด เอาความหงุดหงิดมาดู ขณะลึกลับ สงสัย ก็เอาความ ลึกลับ สงสัยมาดู ขณะที่ว่างๆ เบลอๆ ไม่รู้จะดูอะไร ก็เอาว่าง ว่าง เบลอๆ มาดู เพราะทุกอย่าง อย่างมีสภาวะของมันเอง และทุก สภาวะแสดงไตรลักษณ์

เราจะโดนความคิดหลอกดึงดูตเข้าไปอยู่ในโลกของบัญญัติ เช่นขณะกำลังหลงคิดอยู่ แทนที่จะรู้ความหลง แต่กลับ ปลดปล่อยให้ความคิดนำไป การเจริญสติปัญญา หรือทำวิปัสสนาเป็นสิ่งที่เรียบง่ายและลัดสั้น เพราะไม่ต้องทำอะไรเลย เพียงเอา สิ่งที่ปรากฏที่กายที่ใจมาดู ดูอย่างธรรมดาที่สุด ไม่มี Hidden Agenda ไม่มีเจตนาที่จะเข้าไปต้องการอะไรทั้งสิ้น ดูไปแล้ว เบื่อ ก็เอาเมื่อมาดู อยู่กับปัจจุบันตลอด

แต่เรามักโดนกิเลสชักพาไป เช่นพอรู้สึกเบื่อ เราก็ไปทำอย่างอื่น ไปอ่านหนังสือดีกว่า ยังไม่ทันรู้เบื่อเสียก่อน แต่ถ้า เบื่อ ใจรู้ว่ากำลังเบื่อ ดูเบื่อ แล้วค่อยคิดว่า สมเหตุสมผลที่จะไปมัย ถ้าสมเหตุสมผลที่จะทำก็ไปทำ ถ้าไม่สมเหตุสมผลก็ไม่ไป ทำ เช่น นั่งอยู่รู้ว่าปวดเมื่อย ต้องให้รู้ก่อนว่าปวดเมื่อยแล้วค่อยเปลี่ยนท่า แต่ถ้าขณะที่เราเปลี่ยนท่านั่งโดยไม่รู้เนื้อรู้ตัว นั้น แสดงว่ากิเลสพาเราเปลี่ยนท่า

สติเป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นบ่อยๆ เกิดทีละขณะๆ ไม่ใช่สมาธิที่ตั้งมั่น แชนิ่งอยู่ พอเพลินดู เผลอคิดก็รู้ ถ้ามันมีเสียง อ้อ อ้อ อ้อ นี่คือจิตของสติ, อือ อือ อือ นี่คือจิตของปัญญา เอ๊ะ เอ๊ะ เอ๊ะ นี่คือจิตของกิเลส

ความรู้ตัวเป็นธรรมชาติที่มีอยู่แล้ว แต่ยังไม่ประกอบด้วยปัญญา เพราะยังมีเราอยู่ คิดว่าจิตคิด เห็นความคิดไหวๆ เป็นคำพูดบ้าง เป็นภาพบ้าง ส่วนใหญ่เราจะเห็นความคิดอยู่ 2 อย่าง พวกที่ปฏิบัติจริง มักคิดเป็นคำพูด เพราะอ่านหนังสือเยอะ พวกที่ถนัดหาจริต มักคิดเป็นภาพ

ถ้าเรารู้ว่าจิตคิดก็ได้ตัดทางของการปฏิบัติแล้ว แต่ถ้าไม่รู้ก็กลายเป็นสิ่งเหล่านั้น คือหลงเข้าไปในความคิดตัวเรากับ ความคิดเป็นสิ่งเดียวกัน แต่ถ้าเราเห็นความคิด ความคิดจะห่างๆ อยู่ จิตที่รู้ความคิด พอความคิดปรากฏขึ้น จิตรับรู้อยู่ห่างๆ จะรู้ว่าสังขารขันธ์ไม่ใช่เรา ถ้าไม่รู้จะหลง กลายเป็นเราทันที ถ้าลองนั่งอยู่หนึ่งๆ แล้วหาอะไรเกาะเกี่ยว เช่น คลอเคลียอยู่กับลม หายใจ ความคิดจะผุดขึ้นมา แวบ แวบ ก็กลับมาที่ลมหายใจ บางทีจะเห็นภาพซึ่งจะเป็นภาพคนเเยอะที่สุด เช่น กำลังฝึกโยคะ คิดถึงคนคนหนึ่งจะต่อเนื้อเป็นซีรีส์เลย เป็นภาพคนคุ้นเคย เช่นถ้าเป็นภาพคนที่บ้าน จะต่อเนื้อไปถึงลูกหลานพี่น้อง มาเป็น ซีรีส์เลย เพราะความจำทำงานอย่างนั้น เราจะเห็นว่า แวบ แวบ ไม่ใช่เรา แล้วเราจะรู้ว่าจิตมีธรรมชาติอย่างนี้ คือรู้-คิด, รู้-คิด สลับไปเรื่อยๆ



ตัวรู้ เบาลบาย บางเฉียบ เจียบสนิท

ถาม : ฝึกดูลมหายใจเข้าออกมา แต่ยังไม่จับการเกิดของลมหายใจไม่ได้ ที่พี่อธิบายนี้ เคยได้ยินพระอาจารย์ปราโมชสอน วันนี้ พอพี่พูดเรื่อง เบาลบาย บางเฉียบ เจียบสนิท เริ่มเข้าใจมากขึ้น

ตอบ : การดูลมหายใจเป็นทั้งสมณะ และวิปัสสนา จริงๆ เราดูลมหายใจไม่ได้ รู้ได้แต่ความรู้สึกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึง ไหว ขณะที่เรารู้ลมหายใจ คำว่าลมอยู่ข้างนอก เป็นสมณะ ความรู้สึกอยู่ข้างใน เป็นวิปัสสนา เพราะมีเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึง ไหว

แล้วถ้าแชนิ่ง คือเกาะลมหายใจแน่น มันจะรู้แบบไม่บาลบาย รู้แบบหนักๆ ดิดแน่น จะแห้งๆ ไม่แสดงไตรลักษณ์ จิตต้องสบายๆ เพราะจิตต้องไปรู้อย่างอื่นด้วย รู้แต่เพียงว่าลมนี้ก็คือ ผิวหนังชั้นหนึ่งของเรา ที่เรารับรู้ได้จากภายใน เป็นตัว รับรู้ความรู้สึก (กาย ภายนอก) เสียตสีกับทางเดินหายใจ (กาย ภายใน) เรารับรู้ตรงจุดที่ลมเสียดสี ความรู้สึกเกิดขึ้นสบาย หรือ อึดอัดนั้นคือเวทนา จิตที่เข้าไปยินดี ยินร้ายกับเวทนา เช่น สุข ใจชอบ เวลาอึดอัด ใจไม่ชอบ การรู้ลมเพื่อให้รู้จิต เพื่อให้รู้ ธรรมชาติของสิ่งที่ปรุงแต่งจิต ก็คือกิเลส เช่น อยากสุข อยากสบาย

ถ้าเบา สบาย บางเจ็บ เจ็บสนิท จะรู้ชัด ไม่มีความคิดมาแทรก จะรู้กายบ้าง เวทนาบ้าง จิต ธรรม สลับกันไป ปรากฏเป็นขณะๆ เป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้ ถ้าเป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้จะเป็นเราได้อย่างไร เราคือสภาพรู้ จิตจะเริ่มย้ายข้าง จิตกำลัง ค่อยๆ แกะออก เอาสิ่งที่ถูกรู้ออก แล้วเอาธรรมชาติรู้เข้ามา เริ่มสัมผัสภูมิจิตชั้นอนาคามี จิตผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ยังเป็นเรา อยู่ จิตยังถืออย่างนั้น อย่างอื่นเป็นสิ่งที่ถูกรู้ สิ่งอื่นๆ เสียเท่าไร เสียไป จิตผู้รู้อย่าเสีย เราจะเริ่มเดือดร้อนกับจิตผู้รู้ เมื่อ เปลี่ยนเป็นจิตผู้หลง ผู้โลภ ผู้โกรธบ้าง ขณะที่จิตผู้รู้ จะผ่อนคลาย มีความสุข จึงหลงว่าเป็นตัวเรา เมื่อมันกลายเป็นสิ่งที่ ถูกรู้จะเป็นเราได้อย่างไร อย่างเก่งก็เป็นแค่ ของเรา ของเรานี้ความทุกข์จะเกิดน้อยกว่าเมื่อเป็นเรา ทุกข์จะบางลงเยอะ

ลักษณะทั้ง 4 ของสติ

ถาม : รู้สึกว่าถ้ามานั่งคิดแต่เรื่องเกิดๆ ดับๆ มันไม่หมกหมุ่นเกินไปหรือ

ตอบ : เราต้องรู้ว่าสติตัวจริงมันจะเกิดเวลาเราไม่ตั้งใจ สติตัวปลอมเป็นตัวที่เราทำขึ้นมา เพื่อให้จิตจดจำสภาวะได้ เช่น ขณะที่จิตจ่ออยู่กับลมหายใจ ขณะนั้นคือการทำเอา เรากำลังลากลมหายใจเข้า-ออก แต่ตอนนั้นมันมีสัญญาจำว่านี่ คือ ปรมาตตธรรมนะ ให้ดู เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึง ไหว และรู้ว่ามันเป็นของจริงที่กำลังปรากฏ ความคิดไม่ใช่ของจริง มันแค่ แวะเวียนมา แต่ของจริงกำลังปรากฏ

ลักษณะทั้ง 4 ที่ประกอบขึ้นมาเป็นสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ของ สติ คือ 1) มีความไม่ล่องลอยเป็นลักษณะ หมายถึงเวลาที่เลื่อน ลอย ผันหวน คิด ไม่เชื่อว่ามีสติ 2) มีที่ตั้งคือ กาย เวทนา จิต ธรรม (ที่เป็นปรมาตตธรรม) กาย คือ อากาศ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึงไหว, เวทนา คือ ความรู้สึกสบาย ไม่สบาย ทุกข์ สุข, จิต คือ สภาพที่ไปรู้สิ่งต่างๆ, ธรรม คือ กิเลส หรือ กุศลที่กำลังปรุงแต่งจิต นี่คือ ตัวจริงที่เป็นที่ตั้งของสติ

3) มีความไม่หลงลืมเป็นอาการปรากฏ คือไม่หลงลืมว่าเป็นบัญญัติ นี่เป็นปรมาตต ไม่ปะปนกัน คือรู้ว่าบัญญัติกับ ปรมาตตต่างคนต่างอยู่ และ 4) มีการจำสภาวะได้เป็นเหตุใกล้ให้เกิด ต้องจำสภาวะได้ สติจึงจะระลึกถูก เช่น เมื่อได้รับ มอบหมายให้ไปรับแขกที่สนามบิน เราไม่รู้จักหน้าตาของแขก แต่ก็จะมีคนบรรยายให้ฟัง เตี้ย ลำ ผิวตา ใส่แว่น มีหนวด โปกผ่า เราก็คอยมองหาคนพวกนี้ พอเจอปุ๊บ ก็สรุปว่าใช่เลย ขณะนั้นสติตัวจริงไม่เกิดหรอก แต่จำสภาวะได้ จากการดู บ่อยๆ เช่น ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อะไรเป็นบัญญัติ อะไรเป็นปรมาตต ซึ่งอาจเกิดทางใจมากหน่อย ทางตาหลง ง่ายที่สุด เพราะมองปุ๊บก็เป็นสัตว์ คน เป็นเรื่องราวต่างๆ ไม่สามารถแยกสีออกจากเรื่องราวได้ ทางหูก็เช่นกัน ฟังปุ๊บไม่ สามารถแยกเสียงออกจากสัตว์ คน เรื่องราวต่างๆ ได้ แต่ทางกายจะชัดหน่อย คือยังรู้สึก ปวดเมื่อย เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ยังไม่บัญญัติ ว่ามันเป็นอะไร สัมผัสอะไร จะช้าหน่อย ในสติปัญญา จึงนำเรื่องของกายมาเป็นเครื่องฝึกหัด เพราะมีพื้นที มาก เป็นสิ่งที่ให้ฝึกในเบื้องต้น

เพราะฉะนั้นเราต้องรู้ว่าสติมีธรรมชาติดังนี้ คือ 1) มีความไม่หลง 2) ตั้งอยู่ที่กาย เวทนา จิต ธรรม 3) มีความไม่ ล่องลอย 4) มีเหตุใกล้ให้เกิดคือ การจำสภาวะได้ ยิ่งจำได้มากเท่าไร สติจะเกิดบ่อย

การฝึกหัดสติ ไม่ได้ใช้สติฝึกหัด แต่ใช้เจตนา โลกะ ใช้กุศลเป็นตัวฝึกหัด เพราะอยากรู้จึงเฝ้าสังเกต เฝ้าสังเกต เพราะอยากรู้ แต่ต่อไปสติตัวจริงจะเกิดขึ้นเอง ถ้าเรารู้สิ่งเหล่านี้ เราก็จะรู้ว่าชีวิตของการฝึกหัดเป็นส่วนหนึ่ง ตัวที่รู้ความจริง เป็นผลที่เราวัดผลได้ พอเกิดอะไรต่างๆ ขึ้นเรารู้ เช่น เมื่อก่อนพอเจออะไรที่ไม่ถูกใจ ก็ด่าเลย แสดงว่าสติยังว่องไวไม่พอ แต่ตอนนี้เริ่มรู้แล้ว มันจะช้าลง ทุกอย่างช้าลง เสียงที่พูดมากระทบ และใจปรุงแต่ง กว่าจะร้อนขึ้นมา แล้วเป็นอาการทาง ปาก มันจะรู้ มันจะเริ่มถูกควบคุม เพราะฉะนั้นศีลจะบริสุทธิ์ขึ้นเรื่อยๆ อินทรีย์สังวรศีล คือการระวัง กาย วาจา ใจ จะมี มากขึ้นๆ อะไรที่เกิดขึ้นทางใจ ก็เอาไว้ดู

ถ้าเราวางใจไว้แต่ต้นว่า ถ้าเราอยากรู้กิเลส อย่างลัวกิเลส เอาไว้ดู นิเวศน์ 5 มีดังนี้

- กามฉันทะ ความพอใจในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส
- พยาบาท โทสะทั้งหมด
- ถีนมิทธะ ความง่วงเหงา หาวนอน ซึมเซา
- อุทธัจจะกุกุจจะ ความฟุ้งซ่าน ชัดสาย
- วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย



ห้าตัวนี้เกิดขึ้นเอาไว้อู ดูเพื่อให้จำได้ พอจำได้สติจะเกิดบ่อย นิเวศทั้ง 5 จะกลายเป็นสิ่งที่ถูกรู้ ถ้าสติไม่เกิด สภาพรู้กับสิ่งที่ถูกรู้จะกลายเป็นอันเดียวกัน เราสงสัย เราหงุดหงิด เรากำลังชอบ เรากำลังชัง นั้นหมายถึง สติไม่เกิด สิ่งที่ถูกรู้จึงไม่แยกขาดออก แต่ถ้าสติจำอาการที่ปรากฏได้ สติจะระลึกถึงสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น แล้วปัญญาที่เกิดขึ้นด้วย จะระลึกได้ว่า นี่ไม่ใช่กู นี่ไม่ใช่เรา ดูห่างๆ เมื่อรู้ที่อยู่ห่างๆ จะเป็นเราได้อย่างไร

เมื่อสติเร็วขึ้น ว่องไวขึ้น เมื่อก่อนเราไม่รู้ใจ คำคำพูดก็ตลกกลับเลย มันมารู้ทีหลังว่าใจไม่สบาย เมื่อสติไวขึ้นพอ เวลาคำพูดขึ้นมา มันจะรู้เห็นชัดเลยว่า มันไม่ได้โผล่มาทั้งก่อนนะ แต่มันจะค่อยๆ ก่อหวนต ปุดๆๆ ขึ้นมา คือเห็น ตั้งแต่ยังเป็นตัวอ่อนๆ แล้ว พอเห็นปั๊บมันกลับมารู้ข้างใน มันไม่สนใจเรื่องที่โกรธ แต่จะสนใจอาการโกรธ อาการโกรธจะ ฝอลง เพราะสติจะรู้ว่าอาการโกรธ มันไม่ใช่เรา ก็จะคลายลง มันไม่ก่อเป็นเรื่องแรงๆ หนักๆ สักที เพราะสติมันไวขึ้น จะ โกรธช้าลง เริ่มดำไม่ทัน

ถ้าครั้งแรกสติเกิดขึ้น แล้วตั้งใจไปดู อันนี้เป็นของปลอม มีเจตนาที่จะไปรู้ แต่ก็ทำให้รู้สภาวะที่เกิดขึ้นรู้อาการวูบๆ ไหวๆ คือจริงๆ แล้วไม่ใช่เรารู้นะ จิตเค้ารู้ เรายังไม่รู้เลยว่ารู้อะไร บางครั้งเราต้องไปตามคนอื่นว่าเกิดอะไรขึ้น เมื่อก่อนเค้า เรียกว่าอะไร คือจิตเค้ารู้ว่ามันเกิดอะไรขึ้น และดับไปแล้ว เค้ารู้ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นมายา เมื่อก่อนเคยคิดว่ามันมีจริงๆ แต่ ตอนนี่ไม่ใช่ เริ่มเห็นตัวจริงของมายาแต่ละอย่าง เริ่มเห็นมายาของความคิดของเรา

ความคิดเราควรรู้ที่อยู่ห่างๆ เข้าไปใกล้เมื่อไหร่ เรื่องราวจะใหญ่โต แล้วมันจะซีก็ยจคิด แต่ขยันรู้ เพราะธรรมชาติ ของเรา ตั้งใจคิดมีน้อย ผลออกมีมาก เพราะฉะนั้นเวลาตั้งใจคิดจะมีประสิทธิภาพ หมายความว่ามันรวมพลังแล้วตั้งใจคิด คิดแล้วแก้ปัญหาได้ แต่เดิมเนีย พอจะคิดแก้ปัญหาที่ เดียวก็แวน เดียวก็แวนไปคิดเรื่องอื่น ที่ตั้งใจคิดเหลือนิดเดียว แวน ชะเยอะเลย แวนไปเรื่องโน้นที เรื่องนี้ที ต่อไปเราจะเริ่มเห็นว่าจิตมันเริ่มไม่เชื่อฟังความคิดแล้ว มันจะรู้ว่าสมควรคิดหรือไม่ ถ้าสมควรคิดมันจะอยู่ด้วย ถ้าไม่สมควรคิดจะไม่อยู่ด้วยเลย เมื่อก่อนจะคิดฟุ้งซ่าน ความคิดก็จะพาไปเรื่องโน้น เรื่องนี้ ตั้งแต่ เข้ายันเย็น พอนอนหลับกลางคืนก็ฝันต่อพาไปอีก เราจึงไม่เคยรู้สึกที่ตัวเราเลย เราจะรู้แต่ว่าโลกอยู่ข้างนอก แต่พอเรา เจริญสติมากๆ โลกจะเริ่มอยู่ข้างใน เราจะเริ่มรู้สึกว่าเป็นใจของจริง ความคิดนั้นของปลอม “ความคิดหนึ่งเป็นใบ้ ของพูดได้ไม่ใช่ ของจริง” อย่าไปยุ่งกับมัน ความรู้สึกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึง ไหว สุข ทุกข์ นี่คือของจริง เพราะหนึ่งเป็นใบ้ ไม่พูด

เมื่อยังหลง เราเอาแต่ปรนเปรอร่างกาย

ร่างกายอยู่สภาพเดิมมานานๆไม่ได้ เวลาไม่บังคับเขาอยู่ในสภาพเดิมมานานๆ เขาจะเดือดร้อน เขาจะเจ็บปวด ร่างกาย ไม่ได้มีเพื่อความสวยงาม แต่มีเอาไว้เพื่อแก้ทุกข์เป็นคราว ๆ ไป ตั้งแต่ตื่น จนหลับ หิวก็ต้องกิน ง่วงก็ต้องนอน เมื่อยก็ต้องนั่ง ต้องเปลี่ยนอยู่เรื่อยขยับนิดขยับน้อย เพื่อแก้ทุกข์เป็นคราว ๆ เมื่อก่อนไม่เคยมองมุมนี้ ว่าที่เรานี้เที่ยววนวายนหาสิ่งของมา ปรนเปรอร่างกาย คุ่มหรือเปล้า เพราะเดี๋ยวก็มีความต้องการใหม่ๆ อีก เพราะฉะนั้นทำแต่น้อยที่สุด อย่าไปปรนเปรอมันมากนัก อร่อยก็ผ่านลิ้นไป อร่อยมันเป็นของใคร ไปเที่ยวตั้งนาน ไปเห็นสีต่างๆ แล้วสีเป็นของใคร ไปฟังเพลง เสียงเป็นของใคร มาชั่วคราเท่านั้น ที่เหลือเราจำเอา รสก็เหมือนกันเรากินเปิดกินก็กินได้แค่อิ่ม แล้วก็พร่องอีก หิวอีก ต้องชวนชวยอีก ต่อไป เราจะเริ่มรู้ว่าความมักน้อยคือการปรนเปรอร่างกายให้น้อยที่สุด เราเอาเวลาที่เหลืออีกมาก มาศึกษาความจริง เพราะถ้ายังใช้ ชีวิตแบบเดิม ๆ วันทั้งวันเรามัวเสียเวลาไปกับการบริหารชั้นๆ โดยเฉพาะการบริหารรูป หายของมาสวมใส่ หายของมากิน บางคน ต้องเดินทางไปไกล เป็น 2-3 ชั่วโมง เพียงแค่นั่งอ้อม ถ้ากินมากไปก็จุก จะแก้ทุกข์คือหิว กลับได้ทุกข์ใหม่คืออาการแน่นอึดอัด มาแทน ทรมานอีก เมื่อเจริญสติอยู่กับกายใจมากขึ้น ๆ เราจะเริ่มเบื่อหน่ายเพราะจะเห็นว่าร่างกายไม่เคยอ้อมเคยพอ ตื่นเช้าหิว น้ำ หิวข้าว เหนื่อย เราจะถูกลากไปตลอด เห็นว่าสิ่งต่างๆ ที่โลกสมมติสร้างขึ้นมาจากต่างๆ นานา ก็เพื่อให้เรา ลืมกายลืมใจ ลืม ความทุกข์เป็นคราว ๆ ไป

รู้ทุกข์ให้ถึงที่สุด จึงจะวางโดยศิโรราบ

คำถาม ปัญหาที่พวกเขายังไม่รู้เมื่อเสียที ฟังพี่ยาก็ใช่ แต่ยังไม่รู้สึกอ่อยจะตายไป

คำตอบ ให้ลองถามตัวเองว่าใครอ่อย และอ่อยอยู่ตรงไหน

คำถาม ก็อยู่ตรงที่ความรู้สึกอ่อย



คำตอบ ถ้ามองว่าความรู้สึกเป็นเราหรือเปล่า มันเป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้ ที่เราทำอยู่ ก็เพราะรักตัวเองใช่หรือเปล่า อยากให้เราอ้อยอิ่งใช่มั้ย แต่ความอ้อยอิ่งมันไม่ใช่เรา มันผ่านมาแล้วก็ผ่านไป เป็นขณะๆ ออ้อยของเราแตกต่างกับความอ้อยของคนอื่นตรงไหนต่างกันตรงที่ เรารู้สึกอ้อย คนอื่นเค้าก็รู้สึกอ้อย

คำถาม: รู้สึกว่าความทุกข์ในโลกมีมากอยู่แล้ว ขอมีความสุขกับการกินอ้อยไม่ได้หรือ

คำตอบ: ปัญหาของปุถุชนคือมองไม่เห็นทุกข์ตามที่มันเป็น ไม่เห็นทุกข์อริยสัจ เพราะกายใจมีความปรวนแปร เกิดดับตลอดเวลา บังคับไม่ได้ ดังนั้นสิ่งที่ปรวนแปร เกิดดับบังคับไม่ได้ จะเป็นสุขได้อย่างไร ความสุขความทุกข์นั้นไม่เที่ยง แต่เพราะเราไม่รู้ จึงไปยึดเอา ความรู้สึกแต่ละช่วงเหล่านั้นมายินดียินร้าย ความรู้สึกใดที่ทนได้ง่ายก็ชอบ ความรู้สึกใดที่ทนได้ยากก็เดือดร้อน กายใจที่ไม่รู้ ก่อให้เกิดทุกข์ ซึ่งเป็นทุกข์ชั้นที่สาม

ทุกข์ชั้นที่หนึ่ง คือกายใจเป็นทุกข์ เป็นทุกข์ของพระอริยะ แต่เพราะไม่รู้จึงเกิดการยึด เป็นทุกข์ชั้นที่สอง

ทุกข์ชั้นที่สอง คือไปยึด ยึดเมื่อไหร่ ทุกข์เมื่อนั้น ไม่ยึดก็ไม่ทุกข์

ทุกข์ชั้นที่สาม คือยึดอยู่ตลอดเวลา เมื่อสมอยากก็ไม่ทุกข์ ไม่สมอยากเมื่อไร ก็ทุกข์เมื่อนั้น

ธรรมชาติของชีวิตจะมีความผิดหวังและสมหวังตลอดเวลา เพราะเป็นกฎของธรรมชาติที่ต้องมีปรวนแปร เราอาจจะผิดหวังหลายครั้งมาก ครั้นเมื่อสมหวังเพียงหนึ่งครั้งแล้ว ก็รู้สึกเป็นสุข รู้สึกพอใจ เป็นเพราะไม่เข้าใจในธรรมชาติ

การปฏิบัติธรรมเพื่อให้เห็นทุกข์ชั้นแรกว่ากายใจเป็นทุกข์ล้วนๆ แล้วยังอยากยึดถืออีกหรือไม่ ถ้ายังอยากเข้าไปยึดอีก แสดงว่าความไม่รู้ ยังมีมาก ซึ่งพอเริ่มรู้มากขึ้น มีสติ จะพบความรู้สึกที่ไม่ยึดไม่อยาก และชีวิตจะไปรุ่งโรจน์มาก แต่เมื่อยึด เมื่ออยากเมื่อไรก็เริ่มมีความทุกข์ เดือดร้อน ต้องหามาปรนเปรอ



ถามคุณเม่ กิเลส เป็นเหยื่อล่อคนตาบอด

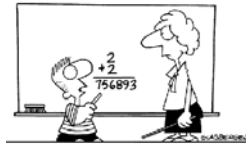
คำถาม ขอเลือกยึดเป็นคราว ๆ ได้หรือไม่

ตอบ เราเรียกเครื่องมือของกิเลส สิ่งที่เป็นเหยื่อล่อว่า กามคุณ สัตว์ทุกชนิดไม่เฉพาะคน เช่นต๊กแตน ถูกโปรแกรมทางจิตเกิดมาจนโตเพียงเพื่อผสมเพียงพันธุ์หนึ่งครั้ง แล้วทุกข์เจียนตาย เพราะถูกคู่แข่งหัว การมีชีวิตโตมาเพียงเพื่อแลกกับการล้มรสอร่อย ของการสืบพันธุ์แล้วตายไปคุ้มหรือเปล่า เรานะรู้ได้ แต่สัตว์ไม่รู้ได้

หมากก็เหมือนกัน เมื่อได้กลิ่นตัวเมีย จะหงุดหงิด อดข้าวอดน้ำ แก่งแย่งกันเป็นสิบวัน จนได้ผสมพันธุ์กับตัวเมีย แล้วก็แยกย้ายกันไป เมื่อได้กลิ่นตัวเมียอีก ก็เกิดอาการอีก มันคุ้มหรือเปล่า แต่ทั้งต๊กแตน และหมาเป็นสัตว์เดรัจฉาน จึงคิดและพิจารณาไม่ได้เพราะไม่มีสติปัญญาพอจะรู้ได้

มนุษย์เองก็ได้รับโปรแกรมมาเหมือนกัน จึงเกิดการเวียนว่ายตายเกิด มีภพภูมิต่างๆ อย่างไม่ขาดสาย แต่พระพุทธเจ้าท่านตรัสรู้ ค้นพบทางหนทางหนึ่งที่จะให้หยุดเล่นเกมเหล่านี้ จะหยุดหรือไม่ เพราะเกมเหล่านี้ให้รางวัลที่น้อยเกินไป รางวัลเปรียบเหมือนหมาที่แทะกระดูก ที่มีเลือดและเอ็นติดอยู่ หมาพยายามจะกินให้อิ่ม แต่สิ่งที่หมาได้กินจริงๆ คือน้ำลายและเลือดในปากของตัวเองเพราะถูกเศษกระดูกตำก็เคี้ยวกระดูกเรื่อยไป ความจริงมีแค่นั้น เพราะกามไม่เคยเต็มอิ่ม รูปเสียงกลิ่นรสไม่เคยเต็มอิ่ม

เวลากินแล้วอ้อย ไร้ออ้อย แต่พอกินมากเกินไปความรู้สึกที่เคยคิดว่าอ้อยหายไปไหน รางวัลที่ได้รับน้อยจริงๆ เมื่อเทียบกับโทษที่ได้รับ มนุษย์เป็นสัตว์ที่อยู่ในภพภูมิที่พอจะเข้าใจได้ อย่าเห็นแก่เหยื่อล่อเล็กๆ น้อย เหล่านั้นอยู่เลย เรื่องเหล่านี้เป็นเรื่องทวนกระแส ตอนที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ ท่านชวนชวายเป็นการสอนเวไนยสัตว์เรื่องนี้้น้อยมาก เพราะเป็นเรื่องที่ยาก มีวิชา เป็นเจ้าครองภพอยู่ ต้องพยายามเสกสรรปั้นแต่ง สิ่งต่างๆ ให้ยึดถือ แล้วท่านจะบอกว่าสิ่งที่ยึดถือทั้งหลาย ไม่ใช่เรา จะมีใครเชื่อถือ เพราะแม้แต่พระพุทธเจ้าเอง ท่านก็เคยยึดว่ามีตัวเรามาก่อน ท่านเองก็แสวงหาจิตประณีต และก็ยังคงแสวงหาทางพ้นทุกข์ การเป็นพระโพธิสัตว์ ก็เริ่มเพราะยึดมาก่อน แต่เมื่อท่านปฏิบัติมาถึงจุดที่เป็นทางแยกที่สรุปว่า ตราบใดที่ยังคงมีเรา ไม่เคยสมหวังหรอก แต่เมื่อใดไม่มีเรา จะสมหวัง แต่คนที่เดินทางนี้มีน้อย ดังนั้นจึงอยู่ที่เราเลือกที่จะอยู่ในกลุ่มคนมาก หรือกลุ่มคนน้อย เพราะคนส่วนใหญ่บ่นว่ายากแล้วไม่ทำ มีคนส่วนน้อย บ่นว่ายากแต่ก็ทำ ยากแต่เป็นไปได้อัน และผลที่ได้คุ้มค่ามาก เพราะสามารถหยุดเล่นเกมได้



"In an increasingly complex world, sometimes old questions require new answers."

ไม่มีใครเปลี่ยนแปลงใครได้ คนคนหนึ่งต้องพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง

คำถาม ตอนไปคอร์สหมอเขียว เห็นคนยกโลงศพผ่านหน้าไปรู้สึกที่เราต้องทำอะไรบางอย่างแล้ว แต่พอเวลาผ่านไป ก็ลืมความรู้สึกนั้นไปแล้ว รู้ว่าตัวเองเป็นคนความจำสั้น และเป็นอย่างนี้บ่อย ๆ

คำตอบ มรณสติเป็นจุดเริ่มให้เราเห็นคุณค่าของเวลาที่เหลือ สังคมโบราณจะเห็นความตายต่อหน้าต่อตา คนตายในบ้าน เห็นสัตว์ตาย แต่สังคมในเมือง แยกคนเจ็บคนแก่ คนตายออกไป เราเห็นแต่เฉพาะคนหนุ่มสาว ที่เคลื่อนไหวอยู่ เราไม่เคยคิดว่าเราจะต้องตาย ทำให้เราประมาท

งานศพสมัยนี้โลงศพสวย ดอกไม้หน้าศพสวยงาม ไปเพื่อคุยกันมากกว่าที่จะพิจารณา มรณสติ ถ้าเราไม่เคยคิดถึง ความตายชีวิตเราจะไม่เปลี่ยนแปลงอะไร เพราะเราไม่เคยคิดว่าชีวิตสั้นยาวแค่ไหน ยังหนุ่มสาวอยู่ คงยังรอก แต่จริงๆ แล้ว ความตายอยู่แค่ลมหายใจ ถ้าหายใจเข้าแล้วไม่ออกก็ตายแล้ว ตายได้ง่ายๆ บางทีตายเป็นหมื่นเป็นแสน ตายง่ายๆ ในชั่วพริบตา แต่เพราะความที่เราไม่เข้าใจเรื่องราวของชีวิต เราเลยไม่เคยค้นหาการตั้งคำถามใดๆ ทั้งสิ้น เรายอมรับสิ่งที่สังคม กำหนดมา เช่น บอกว่าทำอย่างนี้ดี แล้วจะมีความสุข ไม่ทุกข์ เขากำหนดกฎเกณฑ์ มาเพื่อให้สังคมเป็นระเบียบเรียบร้อย เวลา เรียบก็ทำตามสิ่งที่สังคมกำหนด เวลาจะเสพสุข ก็ทำตามสิ่งที่สังคมกำหนด ไม่เคยได้มีโอกาสตั้งคำถามกับชีวิต การตั้งคำถามยาก และทำให้เกิดความหงุดหงิดเพราะไม่รู้ความจริง และหาความจริงไม่ได้ แต่ก็มีธรรมชาติของคนจำพวกหนึ่ง คือปีเหตุกะบุคคล ที่เกิดมาพร้อมด้วยเหตุสามคือ อโลภะเหตุ อโทสะเหตุ และอโมหะเหตุ คือเกิดมาพร้อมปัญญา จะพลิกตัวได้เร็ว คนที่เกิดมา พร้อมกับอโลภะเหตุ อโทสะเหตุจะยังไม่มียุญญามากพอ ที่จะตั้งคำถามสิ่งเหล่านี้ได้ ก็จะต้องคงวนเวียนในวัฏฏะ ถ้าเห็นความ ตาย แล้วเห็นคุณค่าในเวลาที่เหลือ ก็จะย้อนกลับมาว่าอะไรคือสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับการเกิดมาเป็นมนุษย์ครั้งหนึ่ง ใครจะให้ คำตอบตรงนี้ได้ ถ้าเราไม่ดูอื่นไกล ก็มองย้อนว่าเราเป็นชาวพุทธตามสำมะโนครัว นับถือพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง ลองเป็นชาว พุทธที่รู้ความจริงว่า พระพุทธเจ้าสอนอะไร และเป็นเหตุเป็นผลพอที่จะให้เรายอมรับความจริงว่า ความทุกข์เกิดเมื่อมีเรา และ เมื่อไม่มีเรา ความทุกข์จะมีที่ตั้งหรือไม่ มันเป็นเหตุผล หรือตรรกะ พอที่จะทำให้เราเข้าใจสิ่งเหล่านี้ได้หรือเปล่า และสันติสุขคือ สุขที่ใจหลุดพ้นไปจากความอยากเป็นอย่างไร เพราะเมื่อก่อน จะมีความสุขก็ต่อเมื่อได้สมหวัง สมอยาก เพราะตั้งแต่ต้นขึ้นมา เราโดนความอยากเคี้ยวเข็ญให้ทำโน่นทำนี่ตลอดเวลา และเคี้ยวเข็ญให้หยุดทำโน่นทำนี่ตลอดเวลา เพราะความไม่อยาก มี ธรรมชาติอีกหนึ่งประเภทที่เป็นอิสระจากความอยาก ชีวิตเราจะโปร่งเบามาก เพราะไม่มีภาระทุกข์เคี้ยวเข็ญ การจะรู้ความจริง เหล่านี้ได้ ต้องผ่านความสนใจ การคิดใคร่ครวญ และการศึกษามากพอสมควร เพราะไม่มีใครจะเปลี่ยนแปลงใครได้ คนคนหนึ่ง ต้องพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงเอง ในสมัยพุทธกาล ตอนเช้าพระพุทธเจ้าจะสอดส่องเวไนยสัตว์ดูว่า วันนี้จะสอนใครได้ ใครที่ พร้อมจะให้สอน

ลำดับภารกิจของชีวิต

คำถาม ชีวิตที่ไม่มีความสุขมันจะล่องลอยไปหรือเปล่า เพราะปกติชีวิตต้องมีลิสต์รายการสิ่งที่ต้องทำในแต่ละวัน ถ้าไม่รู้จัก ทำอะไรจะตื่นมาทำอะไร

คำตอบ ชีวิตที่ออกแบบมาดีแล้วจะรู้ว่าอะไรเป็นที่ยานสำคัญ ไม่สำคัญ เร่งด่วน ไม่เร่งด่วน

| | เร่งด่วน | ไม่เร่งด่วน |
|----------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| สำคัญ | คือการเจริญวิปัสสนา เพื่อให้รู้ว่า ใจนี้ไม่ใช่เรา | การศึกษาความจริงที่เป็นทฤษฎีของพระพุทธเจ้า เพื่อให้ ใจน้อมเข้าไปหา ยอมรับความจริงที่เป็นเหตุผล |
| ไม่สำคัญ | การบริหารชั้นดี ไปตามอัตภาพ หิว ร้อน หนาว ต่างๆ ก็แก้เป็นคราว ๆ ไป | งานที่กิลเลสพาไปทำ เช่น การกิน เที่ยว ดื่ม ดูหนัง อื่นๆ ทำอะไรตามความอยาก |

ปกติในชีวิตเรางานตรงไหนมากกว่ากัน แล้วเราจะรู้ ว่า เราเข้าใจโลกและชีวิตมากน้อยแค่ไหน เพราะคนทั่วไปใช้เวลา กับงานที่ไม่สำคัญและไม่ด่วนมากที่สุด

เจตนาเป็นตัวชี้ขาด

คำถาม การทำงานเป็นกิเลสอย่างหนึ่งหรือเปล่า

คำตอบ การทำงานนั้นเป็นไปเพื่ออะไร ถ้าเป็นกุศลหรือฉันทะคือความพอใจที่จะทำเหตุโดยไม่หวังติดกับผล จะสำเร็จหรือไม่ก็ตาม ขอเพียงได้ทำ แต่ถ้าเป็นความอยาก ตัณหาคือความยินดีที่จะได้รับผล

งานวิปัสสนาไม่ได้ปฏิเสธความคิด แต่ไม่ใส่ใจความคิด ความคิดยังคงมีอยู่ แต่ รู้ สำคัญกว่า ให้นำหนักที่กาย เวทนา จิต ธรรม ความคิดยังมีอยู่ เพราะจิตเกิดดับเร็วมาก กุศล อกุศลเกิดดับสลับกัน ขณะที่เจริญสติปัฏฐาน ไม่ได้หมายความว่าไม่มีจิต ที่มีสติปัญญาตลอดเวลา การปฏิบัติที่ยังไม่ถึงขั้นสติ ต้องมีเครื่องมือนำให้เกิดความคุ้นเคย เช่น ลมหายใจ อริยาบท การยืน เดิน นั่ง นอน การคู้ เขยียด อวัยวะ เจตนา ความรู้สึก จิต หรือ ธรรม คือต้องมีหลักอะไรสักอย่างให้จิตคลอเคลียอยู่ ไม่ไปที่อื่น เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นอันไม่ใช่สิ่งที่จิตคลอเคลียอยู่ จิตจะรับรู้ เช่น กำลังอยู่กับลมหายใจ แล้วความคิดแวบเข้ามา จิตก็ผลอยทิ้ง ลมหายใจไปอยู่กับความคิด เมื่อรู้ตัว ก็กลับมาอยู่กับลมหายใจ เพราะฉะนั้น ยิ่งผลอบ่อยยิ่งดี ยิ่งหลงบ่อยยิ่งดี เห็นบ่อยๆ จน คิดไม่รู้เรื่องเพราะคิดขึ้นมากก็กลับมาอยู่กับลมหายใจ หรือความรู้สึกตัว ความคิดจะถูกตัดขาดเป็นตอน ๆ เช่นคำว่า **คอมพิวเตอร์** พอเริ่มคิดคำว่า **คอม** ก็กลับมาที่ลมหายใจ คิดถึง**ดอกกุหลาบ** เมื่อคิดถึงคำว่า **ดอก** ก็กลับมาที่ลมหายใจ ความคิดจะเริ่มขาดๆ วินๆ จะไม่มีกำลังมากพอ ที่จะลากเราเข้าไปอยู่ในความคิดได้ จะกลายเป็น รู้ แล้วก็ หลงคิด รู้ แล้วก็ หลงคิด ไปเรื่อยๆ นี่การทำงานของสติ

แต่ไม่ใช้การตั้งใจคิด อันนั้นเราจะคิดอยู่นาน แล้วยาวๆ ที่จริง รู้ ที่เป็นสติตัวจริง เช่นตั้งใจคิดแล้วเกิด แวบขึ้นมาไปรู้ ความรู้สึกไหวไหวที่จิต คือสติตัวจริง แล้วกลับมาคิด ไม่ได้เจตนา รู้ แต่เพราะจำสภาวะได้ จำการไหวๆ ได้

เพราะฉะนั้นในชีวิตเรา ถ้าหล่อเลี้ยงให้สติมีมากขึ้นๆ เขาจะทำงานเอง แม้แต่การนอนหลับฝัน ขณะที่หลับ เมื่อก่อน เราจะรู้สึกว่าเราไม่เคยฝัน หลับแล้วหลับเลย เขาก็ตื่นเลย แต่ในความเป็นจริงเป็นไปไม่ได้ เพราะจิตจะมีการสลับขึ้นวิถี (ฝัน) และลงวัจค์ (ไม่ฝัน) สลับกันไป ขณะที่เราฝัน เราจะจำอะไรไม่ได้ แต่ถ้าสติตื่นตัวขึ้น เราจะรู้ว่าเราคิดอะไรวุ่นวายไปหมด แล้ว สติจะตัดความคิดที่ละขณะ ทีละขณะ รู้แล้วก็ตัด รู้แล้วก็ตัด สมัยก่อนคิดว่าตัวเองไม่ฝัน เมื่อเจริญสติแล้วพบว่า สติตามไปตัด ความคิดในฝัน เป็นธรรมชาติที่ทำงานเอง ไม่มีเจตนาที่จะไปทำมัน หรือการรู้ตัวก็เหมือนกัน คือหลับสลับกับการรู้ตัว แรกๆ จะรู้สึกเหมือนว่านอนไม่หลับแต่ต่อไปจะรู้ว่านี่เป็นธรรมชาติใหม่ ที่จะคอยรู้ตัวเป็นระยะๆ

Copyright 2002 by Randy Glasbergen.
www.glasbergen.com



“...and you spent 5.73 years of your life deleting spam from your e-mail.”

หมายเหตุ การบรรยายรวมเวลา 120 นาที แบ่งเป็น 4 ช่วงๆ ละ 30 นาที เนื้อหาข้างต้นนี้ เป็นการถอดเทป 3 ช่วงแรก 90 นาที